

天寿荘だより



令和5年7月号 No.389



梅雨明けが待たれるこの頃、いよいよ夏本番を迎えています、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

7月は、熱中症対策として、水分補給を徹底し、室内の冷房設備を正しく使い、夏バテ防止のために栄養バランスの取れた食事してください。



pixta.jp - 57676538

【6月の活動件数 95件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 2件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 2件
- ・医療・介護に関すること 80件
- ・その他 11件



介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘
天寿荘在宅介護支援センター

電話74-3100
直通74-4818

坂井賢一 村島勲 江口千昭

松岡小織



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ

令和 5年 7月号 No.196

【高齢者が熱中症になりやすい特徴】

- ① 加齢による体内の水分不足
- ② 体温調節機能の低下
- ③ のどの渇きを感じづらい
- ④ 暑さを感じづらい

このため、重症になるまで気がつかない場合も…

【予防のポイント】

- ① 室内は室温 28℃・湿度 60%以下を心がけ暑さをガマンしすぎない。
- ② のどが渇いていなくても1日1～1.6ℓの水分を摂る
- ③ 風通しのよい服を選び、外は帽子や日傘を活用する。
- ④ 十分な睡眠と休養で熱中症になりにくい体づくりをする。



これから夏本番！

汗をたくさんかく時に作ってみませんか？

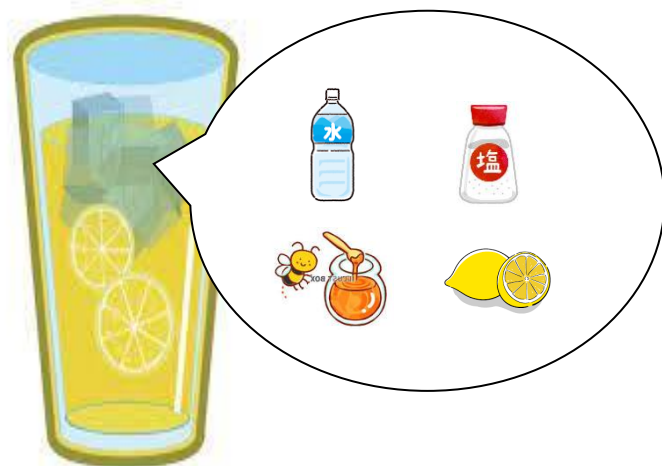
○水…1ℓ ○塩…1～2g ○はちみつ…大さじ1

○(あれば)レモンなどの柑橘類

これらの材料を混ぜ合わせる。

※手作りの飲料は当日中に飲みきってください。

※病気等で水分や塩分制限のある人は主治医に ご相談ください。



～多久市役所HP引用～